GUIDE SANTE
Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DES GRAINES DE LINS

La lin a de multiples utilisations. Les fibres de la plante servent à tisser le textile du même nom. Les graines pressées, à fabriquer une huile alimentaire. Macérées, elles sont un bienfait pour le tractus gastro-intestinal. Moulues et appliquées en cataplasmes chauds, elles apaisent bien des maux.

Fiche signalétique	Nom *botanique:* Linum usitatissimum L. *Nom populaire:* linettes. *Habitat:* plante cultivée dans le monde entier. *Floraison:* juin/juillet. *Parties utilisées:* Semen lini (graines mûres séchées). *Principaux constituants:* mucilage, huile, fibres (cellulose, lignine), protéines. *Constituants secondaires:* linama- rine (glucoside cyanogénétique).
	Effets et indications
Voie interne	Laxatif doux contre la paresse intestinale. En préparation mucilagineuse contre l'irritation de l'estomac et de l'intestin. Lubrifiant intestinal.
Voie externe	En compresses chaudes et humides en cas de sinusite et de bronchite. En cataplasme émollient sur les infections cutanées superficielles (p. ex.furoncle). En bouillie ou compresse appliquée sur les hématomes, contusions, et en cas de rhumatismes.
indications	
interne	**Graines de lin macérées** 1 c. à soupe de graines de lin 2 dl d'eau Mettre les graines de lin dans l'eau, laisser gonfler 2 à 4 heures. On obtient un léger mucilage. Mode d'emploi en laxatif: boire 3 fois par jour 1 portion de mucilage avec les graines. Absorber ensuite au moins un verre de liquide. (L'effet intervient environ 12 heures après.) Mode d'emploi en cas d'irritation de l'estomac et de l'intestin: boire 2 à 3 fois par jour 1 portion de mucilage 1/2 heure avant les repas.
interne	**Graines de lin séchées** Mélanger à un muesli (1 à 2 c. à soupe par portion) ou ajouter à la pâte à pain avant cuisson. Utilisation: pour son agréable goût de noisette et pour ses acides gras polyinsaturés. Les graines séchées sont un lubrifiant intestinal, mais ne sont pas un laxatif.
interne	**Huile de lin préssée à froid** L'huile de lin peut être ajoutée à un muesli ou à du séré. Cette huile contient jusqu'à 75% d'acides gras polyinsaturés (acides linoléiques). Elle n'est pas laxative, mais stimule les fonctions digestives.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

externe	**Compresse / Cataplasme** farine de lin eau Mélanger en part égale de la farine de lin (en pharmacie ou en droguerie) et de l'eau, porter à ébullition. Mode d'emploi en compresse: étaler une couche de bouillie de l'épaisseur du doigt au milieu d'un linge, rabattre les bords. Appliquer aussi chaud que possible. Renouveler l'opération après 5 à 10 minutes. Poser sur la poitrine en cas de bronchite, sur le front en cas de sinusite. Mode d'emploi du cataplasme: étaler une couche de l'épaisseur du doigt, p. ex. sur le furoncle ou l'hématome, couvrir avec un morceau de plastique afin de garder la chaleur le plus longtemps possible.

Recette	**Pommes au four en croûte de linettes** 600 g de pommes de terre, non pelées 2 c. à soupe de blanc d'oeuf légèrement battu un peu de sel env. 4 c. à soupe de graines de lin broyées Préparation: laver soigneusement les pommes de terre et les partager dans la longueur. Badigeonner la coupe au blanc d'oeuf, plonger dans les linettes assaisonnées de sel (ou bien mélanger tous les ingrédients, répartir sur les pommes de terre et lisser). Disposer sur une plaque graissée. Cuisson: 30 à 45 minutes au milieu du four préchauffé à 250 °C. Suggestion: remplacer les graines broyées par des graines hachées ou entières.

Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie